Capitulo II

II.I Cultura del té en Oriente.

**El té en la India**

La India es el mayor productor mundial del té, por eso mismo no sorprendente que también sea el país donde esa bebida es la más tradicional de todas. Allí, consumir té es tan común como beber un vaso de agua y es el agasajo ideal para servir a los invitados.

La India es el mayor productor de té que existe sobre la faz de la tierra. Pero allí también esa bebida es la más tradicional de todas. Ya sea para desayunar, para beber por las tardes o en cualquier otro momento del día, el té se impone como la bebida por excelencia del pueblo indio.

Ya sea bebido con leche o con azúcar, el té más consumido por la población de la India es el té negro. Incluso las personas la ofrecen a los invitados en lugar de servir bebidas alcohólicas, confirmando así la intensa afición que tienen por esta bebida en ese país.

Las tres regiones que se destacan por ser las mayores productoras de té en la India son Darjeeling, Assam y Nilgiris. El primero de ellos, por su delicadeza, es considerado el champán de los tés, el de Assam se caracteriza por su sabor fuerte y su coloración oscura mientras que el de Nilgiris se destaca por su sabor aromático.[[1]](#footnote-1)

El té verde es una de las bebidas más consumidas en el mundo y es la infusión más popular en Asia. En los países occidentales, por el contrario, es poco común y, para algunas personas, desconocido. Sin embargo no es algo tan exótico.

Desde el año 3000 antes de Cristo, los chinos consumen té verde para mantener la salud y promover la longevidad. Pero recién en el siglo pasado la medicina occidental descubrió una interesante correlación entre el consumo de té verde y la protección contra ciertos tipos de cáncer.

Así comenzaron los estudios sobre composición química, toxicidad, farmacocinética y biodisponibilidad, sus efectos biológicos *in vitro*, en células y tejidos aislados, en animales y en humanos.

En Japón algunas personas consumen más de diez tazas de té verde al día. Considerando que cada taza equivale a un volumen de 200 ml, estas personas consumen alrededor de un gramo de EGCG diario. La dosis máxima recomendada es de 500 mg de poli fenoles de tres a cuatro veces por día (1,5 a 2 gramos diarios).

Entre los poli fenoles mayoritarios del té verde se encuentran las catequinas (o flavo oles) como EC (epicatequina), ECG (epicatequina-gallato), EGC (epigallocatequina) y EGCG (epigallocatequina-3-gallato).

El EGCG resulta de particular interés por sus propiedades antioxidantes, antiaterogénicas y anticarcinogénicas (propiedades íntimamente relacionadas entre sí). Por estas razones los estudios comenzaron a centrarse sobre esta sustancia, su metabolismo y sus mecanismos de acción. [[2]](#footnote-2)

**El té en Europa del Este**

La del té se desarrolla en el mundo entero, no solamente en Asia. Tal es así que en Europa del este, sobre todo en la República Checa, en Rusia y en Eslovaquia tienen sus propias costumbres, modos y usos con respecto al té. En Chequia lo prefieren cercano a la costumbre inglesa, en Rusia lo beben en extraños vasos mientras que en Eslovaquia se sirve en muchas partes.

Las dimensiones que abarca cultura del té son algo mucho más amplias y difundidas de lo que se cree. Tal es así que en cada rincón del mundo hay un lugar dispuesto a mantener viva esa tradición. En Europa del este por supuesto que también la tienen. Rusia, la República Checa y Eslovaquia son los principales protagonistas.

En Chequia, lo más común es encontrar salones dispuestos al estilo inglés que sirven toda clase de tés. Si bien las mezclas y el modo de servicio están directamente emparentados con el uso británico, existen una gran cantidad de variedades y pueden conseguir tés de cualquiera de los más importantes países productores mundiales.

En Rusia por supuesto que también tienen sus usos con respecto al té. Lo más común es el vaso de servicio, conocido como Kolchugino, que lo convierte en una taza de dimensiones importante. Esos vasos se construyen a partir de materiales como la plata, níquel y los más distinguidos hasta se dan el lujo de poseerlo con pátinas de oro.

Eslovaquia no se queda atrás en la costumbre del té. Cada día están surgiendo más y más salones donde se sirve té de toda clase. Lo más común es que se estén ocupando los poblados más pequeños de bonitas casas de té, allí se escucha música placentera en un entorno indicado.[[3]](#footnote-3)

II.II Cultura del té en Occidente.

**Tradición del té en Inglaterra**

Indiscutidamente, uno cuando piensa en té le es imposible no pensar en el Reino Unido. A pesar de que allí mismo el té no se produce, los ingleses han adquirido la costumbre de beber té, como en ninguna otra parte del mundo. Es por eso que han surgido una gran cantidad de hábitos relacionados con esa bebida, en la cultura británica.

Actualmente, el Reino Unido es el segundo país en el mundo en consumo de té per cápita. Y lo que más llama la atención es que nunca se produjo té en esa región. Pero es imposible separar las costumbres del té con la Gran Bretaña. Es que desde hace largo tiempo, más precisamente cuando empezaron a importarlo desde la India, el té se convirtió en la bebida más popular por aquellos lares.

La introducción del té en las islas británicas data de una gran antigüedad. Es más, habría que remontarse a los reinados de Catalina de Braganza, la reina consorte de Carlos II. Esto es en los años 1660, aproximadamente. De todos modos, no fue hasta el siglo XIX cuando el té logró tener en Inglaterra la afición que despierta por estos tiempos.

Los ingleses, a la hora de beber el té, lo beben solo, con azúcar o con leche. Se inclinan generalmente por los "blends" y nunca lo sirven con crema. Todo el mundo bebe su té en el Reino Unido. Hasta tal punto, que algunas compañías permiten a sus empleados, hacer una pausa para beber el té.[[4]](#footnote-4)

**El té en Portugal y las Azores**

Portugal fue uno de los primeros países europeos en elaborar el té. Esto se debe a que este país, desde siempre, ha tenido disposición de las islas Azores, un territorio distante a 800 kilómetros de la parte continental, donde el té tiene habilidades de crecer. Así, poco a poco, la cultura del té fue expandiéndose en dicho país europeo.

Portugal es uno de los primeros países en introducir la práctica de beber té en Europa. Esto se debe a que el té crecía en las islas Azores, un archipiélago situado a 800 kilómetros de la zona continental del país lusitano. De esa forma, se convertía en el primer país en territorio europeo en elaborar té.[[5]](#footnote-5)

Se dice que para 1650 el té logró entrar en América del Norte, precisamente en los Estados Unidos, a través del gobernador Peter Stuvesant quien se encargó del primer cargamento de té proveniente de Nueva York (nueva Amsterdan en ese momento).[[6]](#footnote-6)

**La cultura del té en México**

El té es la segunda más consumida en el mundo después del agua y en México cuenta con una tradición ancestral.

Las hojas de la Camelia sinensis son las de la planta del té, aunque se suele nombrar con este nombre a las bebidas de la planta de té y a las infusiones de otras plantas y frutas.

Según Diego Compeán, representante de la compañía londinense Twinings en México, el consumo del té se está consolidando en los últimos años ya que se relaciona habitualmente con sus beneficios sobre la salud. Tal y como señala Compeán “desde hace tres años viene creciendo arriba de veinte por ciento, lo cual es mucho.

En general lo que estamos viendo es que el mayor crecimiento se está dando hacia el té verde, más en boga entre las mujeres, y también las infusiones aromáticas y aquellas que se relacionan con propiedades diuréticas y por tanto, especialmente indicadas en dietas de adelgazamiento. Compeán señala que incluso está desplazando al consumo de manzanilla.

En el continente latinoamericano tiene un gran consumo en Argentina, Uruguay y Chile, aunque en el primero son más aficionados al mate. En general, en América Latina el consumo sigue siendo relativamente bajo, aunque últimamente tomar té está de moda.[[7]](#footnote-7)

A pesar de los beneficios observados en la población asiática, no se conocen los efectos del té verde en las distintas poblaciones occidentales dado que los estilos de vida son muy diferentes.

1. “La extensa cultura del té en India” http://te.innatia.com/c-historia-te/a-cultura-te-india.html [↑](#footnote-ref-1)
2. “*Secretos de Oriente*” http://www.quimicaviva.qb.fcen.uba.ar/contratapa/te.htm [↑](#footnote-ref-2)
3. “*Cultura del té en Europa del este*” http://te.innatia.com/c-historia-te/a-cultura-te-europa-este.html [↑](#footnote-ref-3)
4. “*Cultura del té en Reino Unido*” http://te.innatia.com/c-historia-te/a-cultura-te-reino-unido.html [↑](#footnote-ref-4)
5. “*Cultura del té en Portugal*” http://te.innatia.com/c-historia-te/a-cultura-te-portugal.html [↑](#footnote-ref-5)
6. “*Desde Oriente a Occidente el té se convirtió en una de las infusiones más populares*” http://informe21.com/gastronomia/oriente-occidente-te-se-convirtio-las-infusiones-mas-populares [↑](#footnote-ref-6)
7. “*El té y México*” http://noticias.innatia.com/noticias-c-te-beneficios-salud/a-cultura-del-te-mexico-10853.html [↑](#footnote-ref-7)